



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
решение от «31» августа 2022 года
протокол № 1

УТВЕРЖДЕН

Директор ГБОУ школы № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
приказ от «31» августа 2022 г. № 179-од

_____ /Н.А. Фурсова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ЧЕРЛИДИНГ»**

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 2 года

Первый год обучения

Группа № 1

Возраст учащихся: 7-12 лет
на 2022 – 2023 учебный год

Разработчик:
Ясинская Мария Орестовна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Черлидинг» первого года обучения предназначена для учащихся 11-12 лет является первым звеном в цепи обучения черлидинга.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Задачи программы первого года обучения:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с основами черлидинга (станы, кричалки, перестроения и др.);
- Сформировать первоначальные представления о черлидинге, как о виде спорта, включающим в себя: ОФП, СФП, гимнастику и акробатику

Развивающие:

- Развивать координационные и кондиционные способности учащегося;
- Развивать артистизм и харизматичность;
- Развивать уверенность в себе и своем теле.

Воспитательные:

- Формировать художественный вкус, аккуратность, добросовестность в работе при выполнении заданий спортивной направленности и не только;
- Ориентировать учащихся на соблюдение правил о собственном здоровье и здоровье окружающего;
- Воспитывать потребность к саморазвитию в спортивном плане.

Планируемые результаты освоения программы первого года обучения

Личностные:

- формирование и развитие творческих способностей, общей культуры учащихся;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- развитие логического и образного мышления, фантазии, внимания, памяти, артистичности;
- приобретение опыта самостоятельного оценивания собственной работы.

Метапредметные:

- формирование и развитие умений и навыков спортивной направленности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- знать правила техники безопасности при занятии черлидингом;
- иметь представления об основных понятиях черлидинга: разминка, офп, сфп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, поддержки, кричалки и пр.;
- уметь использовать различные танцевальные направления;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях.

Количественный состав группы: 15 человек.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год обучения

Группа № 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.	1	1.09.22	
2	Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.	2	4.09.22	
3	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.	1	8.09.22	
4	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.	2	11.09.22	
5	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	15.09.22	
6	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.	2	23.09.22	
7	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.	1	22.09.22	
8	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.	2	25.09.22	
9	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.	1	29.09.22	
10	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.	2	2.10.22	
11	Разучивание танцевальной комбинации под первую	1	6.10.22	

	музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.			
12	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.	2	9.10.22	
13	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.	1	13.10.22	
14	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	2	16.10.22	
15	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.	1	20.10.22	
16	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.	2	23.10.22	
22	Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.	1	27.10.22	
23	Выездное мероприятие: УТЦ «Хоккей-холл»	2	30.10.22	
19	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.	1	3.11.22	
20	Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.	1	10.11.22	
21	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса. Гимнастика с	2	13.11.22	

	элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.			
22	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.	1	22.11.22	
23	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.	2	20.11.22	
24	Разучивание постановки номера	1	24.11.22	
25	Разучивание постановки номера	2	27.11.22	
26	Разучивание постановки номера	1	1.12.22	
27	Постановка номера.	2	4.12.22	
28	Сдача контрольных нормативов.	1	8.12.22	
29	Сдача контрольных нормативов.	2	11.12.22	
30	Сдача контрольных нормативов.	1	15.12.22	
31	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.	2	23.12.22	
32	Разучивание стойки на голове.	1	22.12.22	
33	Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	25.12.22	
34	Выбор музыкальной композиции №2.	1	27.12.22	
35	Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.	2	12.01.23	
36	Повторение основ классической хореографии.	2	15.01.23	
37	Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.	1	19.01.23	
38	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	22.01.23	
39	Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.	1	26.01.23	
40	ОРУ с предметами и кричалками.	2	29.01.23	
41	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	1	2.02.23	
42	Разучивание движений под музыкальную композицию №2.	2	5.02.23	
43	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.	1	9.02.23	
44	Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.	2	12.02.23	

45	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.	1	16.02.23	
46	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.	2	19.02.23	
47	Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.	2	26.02.23	
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	2.03.23	
49	Укрепление мышц пояса верхних конечностей.	2	5.03.23	
50	Повторение передвижений различным строем.	2	12.03.23	
51	Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.	1	16.03.23	
52	Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.	2	19.03.23	
53	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	23.03.23	
54	Танцевальные восьмерки различных направлений.	2	26.03.23	
55	Повторение танцевальной композиции №2.	1	30.03.23	
56	Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.	2	2.04.23	
57	Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.	1	6.04.23	
58	Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.	2	9.04.23	
59	Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.	1	13.04..23	
60	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	2	16.04.23	
61	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.	1	20.04.23	
62	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.	2	23.04.23	
63	Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.	1	27.04.23	
64	Закрепление танцевальной комбинации №3.	2	30.04.23	
65	Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.	1	4.05.23	
66	Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.	2	7.05.23	
67	Работа с зеркалом. Развитие артистичности.	1	11.05.23	
68	Повторение музыкальной композиции 3№.	2	14.05.23	

69	Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.	1	23.05.23	
70	Повторение танцевальной комбинации №1.	1	20.05.23	
71	Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками. Танцевальные восьмерки различных направлений.	1	21.05.23	
72	Показательное выступление в «Хоккей-Холле». Подведение итогов.	2	25.05.23	
Итого:		Занятия: 72	Часы: 108	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.

Теория: Знакомство с учащимися. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. Основные понятия черлидинга.

Практика: Разминка по средствам ОРУ. Стрейчинг – растяжка всех суставов организма.

Тема 2. Закрепление теоретических знаний о черлидинге. Развитие координационных способностей, гибкости и силы. Основные стойки.

Теория: Повторение основных понятий черлидинга. Основные стойки. Что включает в себя ОФП и СФП.

Практика: Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 3. Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.

Теория: Прослушивание кричалок других команд. Основные стойки.

Практика: Развитие координационных способностей – стрейчинг.

Тема 4. Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.

Теория: Схемы возможных перестроений.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей. ОФП и СФП.

Тема 5. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 6. Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии.

Теория: Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 7. ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.

Теория: Правильная последовательность выполнения ОРУ.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 8. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.

Теория: Выбор танцевального направления под первую композицию.

Практика: Развитие кондиционных и координационных способностей.

Тема 9. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.

Практика: Развитие координационных и кондиционных способностей.

Тема 10. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальных движений.

Тема 11. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Развитие гибкости позвоночного столба и плечевых суставов.

Практика: Разучивание танцевальных движений. Развитие гибкости.

Тема 12. Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.

Теория: ТБ по гимнастике и выполнению акробатических элементов.

Практика: Гимнастика.

Тема 13. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.

Практика: Гимнастика.

Тема 14. Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 15. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 16. Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию с предметами.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.

Тема 22. Профилактические и коррекционные упражнения. Работа на шведской стенке на группы мышц брюшного пресса, спины и рук.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 23. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Основные стойки. Упражнения (асаны) с элементами йоги. Развитие гибкости и пластичности.

Теория: Основы йоги.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 19 Упражнения (асаны) с элементами йоги. Показ выученной комбинации.

Теория: Основы йоги.

Практика: Упражнения (асаны) с элементами йоги.

Тема 20 Выездное мероприятие: УТЦ «Хоккей-холл»

Практика: Выступление

Тема 21 Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения для постановки голоса.

Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через правое плечо.

Теория: Основы правильного дыхания.

Практика: Гимнастика

Тема 22 Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.

Практика: Гимнастика

Тема 23. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.

Практика: Стрейчинг

Тема 24. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 25. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 26. Разучивание постановки номера

Практика: Постановка номера

Тема 27. Постановка номера.

Практика: Постановка номера

Тема 28. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 29. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 30. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Спортивные нормативы.

Тема 31. Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.

Практика: Гимнастика

Тема 32. Разучивание стойки на голове.

Практика: Гимнастика

Тема 33. Разучивание стойки на руках лицом к гимнастической стенке. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.

Практика: Гимнастика. Развитие силовых способностей.

Тема 34. Выбор музыкальной композиции №2.

Теория: Выбор музыкальной композиции №2.

Практика: Развитие кондиционных способностей.

Тема 35. Разучивание кричалок. Упражнения на постановку голоса. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения.

Теория: Кричалки.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 36. Повторение основ классической хореографии.

Теория: Позиции рук и ног.

Практика: Хореография.

Тема 37. Развитие подвижности тазобедренных и голеностопных суставов.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 38. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.

Практика: Постановка танца.

Тема 39. Укрепление мышц нижних конечностей. Развитие выносливости.

Практика: Развитие силовых способностей и выносливости.

Тема 40. ОРУ с предметами и кричалками.

Практика: Сочетание разминки с кричалками.

Тема 41. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Теория: Основы станов.

Практика: Станы.

Тема 42. Разучивание движений под музыкальную композицию №2.

Практика: Постановка танца

Тема 43. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с предметами.

Практика: Постановка танца

Тема 44. Разучивание движений под музыкальную композицию №2 с помпонами.

Практика: Постановка танца

Тема 45. Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию №2 с помпонами.

Практика: Постановка танца

Тема 46. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.

Практика: Станы

Тема 47. Разучивание стойки на руках спиной к гимнастической стенке.

Практика: Гимнастика у шведской стенки.

Тема 48. Развитие скоростно-силовых способностей.

Практика: Развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 49. Укрепление мышц пояса верхних конечностей.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 50. Повторение передвижений различным строем.

Практика: Упражнения в передвижениях.

Тема 51. Разучивание стойки на руках без опоры на гимнастических матах.

Практика: Гимнастика

Тема 52. Ходьба в мостиках руками вперед/ногами вперед.

Практика: Гимнастика и развитие гибкости.

Тема 53. Повторение танцевальной комбинации №1.

Практика: Повторение танца.

Тема 54. Танцевальные восьмерки различных направлений.

Теория: Различные танцевальные направления.

Практика: Различные танцевальные направления.

Тема 55. Повторение танцевальной композиции №2.

Практика: Повторение танца

Тема 56. Укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног.

Практика: Развитие силовой выносливости.

Тема 57. Развитие выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей.

Практика: Развитие выносливости и силовых способностей.

Тема 58. Развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов.

Практика: Развитие гибкости.

Тема 59. Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.

Теория: Выбор музыкальной композиции № 3 Выбор и составление новых кричалок и поддержек.

Практика: Новые поддержки.

Тема 60. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.

Практика: Разучивание танца

Тема 61. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№.

Практика: Разучивание танца

Тема 62. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с предметами.

Практика: Разучивание танца

Тема 63. Разучивание движений под музыкальную композицию 3№ с помпонами.

Практика: Разучивание танца

Тема 64. Закрепление танцевальной комбинации №3.

Практика: Постановка танца

Тема 65. Разучивание новых поддержек. Развитие силовых способностей.

Теория: Разучивание новых поддержек.

Практика: Развитие силовых способностей.

Тема 66. Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Развитие гибкости и пластичности. Сдача контрольных нормативов.

Тема 67. Работа с зеркалом. Развитие артистичности.

Теория: Работа с зеркалом.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 68. Повторение музыкальной композиции 3№.

Практика: Повторение танца

Тема 69. Работа с зеркалом. Развитие артистичности. Выбор и составление новых кричалок.

Теория: Работа с зеркалом. Выбор и составление новых кричалок.

Практика: Развитие артистичности.

Тема 70. Повторение танцевальной комбинации №1.

Практика: Повторение танца

Тема 71. Повторение танцевальной комбинации №1 с новыми кричалками.

Танцевальные восьмерки различных направлений.

Практика: Повторение танца

Тема 72. Показательное выступление в «Хоккей-Холле». Подведение итогов.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля

Формой **входного контроля** является собеседования с педагогом, в ходе которого выявляются интересы и склонности учащихся, учитывается спортивно-оздоровительная группа, а также- спортивные навыки, что определяются по результатам сдачи спортивных нормативов.

Формами **текущего контроля** могут быть педагогическое наблюдение, самоанализ деятельности и взаимооценка, коллективная рефлексия, плановые и внеплановые показательные выступления, ведение видеозаписей танцевальных композиций.

Формой **промежуточного контроля** являются школьные показательные выступления.

Итоговый контроль–показательное выступление на ледовой арене.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации целей и задач программы используются разнообразные формы работы с детьми. Учебные занятия: теория и практика, как основная форма организации образовательного процесса. Беседа с просмотром видеоматериала – основа теоретической части. В практической части решаются конкретно поставленные задачи, включающие в себя четыре комплекса: ОФП/СФП; акробатика; растяжка (стрейчинг); танцевальные направления. Индивидуальный подход к каждому учащемуся обязателен. Дети обучаются работе по принципу: от простого к сложному.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой.	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; <i>Познават.:</i> -показ -просмотр видеоматериалов <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; <i>Практические:</i> -упражнение; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Опрос Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
2	ОФП и СФП	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -позн.игры; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия	Сдача спортивных нормативов
3	Акробатика	Тренировочное практическое занятие	<i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Социальные методы:</i>	Техника выполнения акробатических элементов

			<ul style="list-style-type: none"> -наблюдение; <i>Практические:</i> -упражнение; Словесные: -рассказ; -беседа; -дискуссия 	
4	Растяжка (стрейчинг)	Тренировочное практическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; -взаимопроверка; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; -наблюдение; Словесные: -рассказ; -беседа; -дискуссия 	Спортивные нормативы на гибкость
5	Танцевальные направления	Тренировочное практическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -видеоматериалы <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; Словесные: -рассказ; -беседа; -дискуссия 	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
6	Показательные выступления	Тренировочное практическое занятие, соревнование, конкурс, праздник, флеш-моб.	<ul style="list-style-type: none"> <i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -опора на жизненный опыт; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение 	Выступление

			<p><i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия</p>
--	--	--	---

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Тренировочное практическое занятие с ознакомительной беседой.	<p><i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; <i>Познават.:</i> -показ -просмотр видеоматериалов <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; <i>Практические:</i> -упражнение; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия</p>	Опрос Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
2	ОФП и СФП	Тренировочное практическое занятие	<p><i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -позн.игры; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; -круговая тренировка <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия</p>	Сдача спортивных нормативов
3	Акробатика	Тренировочное практическое занятие	<p><i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; <i>Практические:</i> -упражнение; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа;</p>	Техника выполнения акробатических элементов

			-дискуссия	
4	Растяжка (стрейчинг)	Тренировочное практическое занятие	<p><i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; -взаимопроверка; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; -наблюдение; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия</p>	Спортивные нормативы на гибкость
5	Танцевальные направления	Тренировочное практическое занятие	<p><i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -видеоматериалы <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -игра; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение; -игра; <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия</p>	Проверка умения быстро запоминать танцевальную «восьмерку»
6	Показательные выступления	Тренировочное практическое занятие, соревнование, конкурс, праздник, флеш -моб.	<p><i>Эмоц.методы:</i> -поощрение, -создание ситуации успеха; -порицание; <i>Познават.:</i> -опора на жизненный опыт; <i>Социальные методы:</i> -наблюдение; -создание ситуации взаимопомощи; <i>Практические:</i> -упражнение <i>Словесные:</i> -рассказ; -беседа; -дискуссия</p>	Выступление

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

(для педагога и учащихся)

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2014 г.
2. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. 1-4 класс. Методические рекомендации. М.: «Просвещение», 2014 г.
3. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007
4. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ.Омск.,2005.
5. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,